



Driscoll Health News

from a friend of the family

June 2019 - October 2019

Inside...

En esta edición...

That summer sun 1
Ese sol de verano 2

Healthier habits 3
Hábitos más saludables. 4

Member spotlight - The Zapata family. 5
Miembro destacado - La familia Zapata 6

Postpartum depression screening 7
Detección de la depresión posparto 8

Know where to go for help . . . 9
A dónde ir si necesitas ayuda 10

Vaccines: still important . . 11
Vacunas: aún importantes . . 12

Safe2O. 13
Safe2O. 14

Protect your family from mosquitoes 15
Proteja a su familia de los mosquitos 15

Member Advisory Group schedule. 16
Grupo de Asesoría para Miembros 16

That summer sun

Did you know your skin could be damaged by just 15 minutes of exposure to the summer sun? You could spend that much time just finding your car in a shopping center parking lot!



Enjoy the summer! Don't let the Texas sun keep you inside, but please protect yourself and others when outdoors. Here are some helpful tips:

- ☀ Apply a mineral-based sunscreen with an SPF of 30 or more at least 30 minutes before going outside.
- ☀ Avoid the sun when the sun's rays are the strongest. (Between 10 a.m. and 4 p.m.)
- ☀ Wear protective clothing. Cover your skin with tightly woven clothing.
- ☀ Wear a wide-brimmed hat to protect your face, scalp and ears.
- ☀ Wear sunglasses that block the sun's UV rays to protect your eyes.
- ☀ The sun's rays can reflect off water, sand and other surfaces. This means you can still be exposed to harmful rays even when you stay in the shade or if it's cloudy.
- ☀ Wear a lip balm with an SPF of 15 or more that protects against both UVA and UVB rays to protect your lips.
- ☀ Some medicines make your skin more sensitive to sunlight. Ask your doctor about any medicine you take.

When outdoors, just remember to use sunscreen, stay in the shade and protect yourself with clothing, hats and sunglasses.

What to do if you've had too much sun?

1. For a mild sunburn:

- Get out of the sun.
- Take a cool bath or shower.
- Use moisturizing creams or aloe gel.
- Drink extra fluids for the next 2-3 days.
- Take ibuprofen or acetaminophen if needed for pain.

2. For a severe sunburn:

- Get emergency care if your sun exposure leads to any of the following: blistering, swelling, severe pain, headache, nausea, fever, chills or confusion.



Follow us! ¡Síguenos!

Ese sol de verano

¿Sabías que exponerte al sol de verano por tan solo 15 minutos puede dañar tu piel? ¡Podrías pasar esa misma cantidad de tiempo buscando tu auto en el estacionamiento de un centro comercial!

¡Disfruta el verano! No permitas que el sol de Texas te obligue a quedarte adentro, pero protégete y protege a los demás cuando estés al aire libre. Aquí te damos algunos consejos útiles:

- ☀ Aplique un protector solar a base de minerales con un SPF de 30 o más al menos 30 minutos antes de salir.
- ☀ Evita la exposición en horarios en que los rayos del sol son más intensos (entre las 10 a.m. y las 4 p.m.).
- ☀ Usa prendas de vestir que te den protección. Cúbrete la piel con ropa de trama cerrada.
- ☀ Usa un sombrero de ala ancha para protegerte la cara, el cuero cabelludo y las orejas.
- ☀ Use gafas de sol que bloqueen los rayos UV del sol para proteger sus ojos.
- ☀ Los rayos del sol pueden reflejarse en el agua, la arena y otras superficies. Esto significa que puedes estar expuesto a rayos solares perjudiciales aún estando a la sombra y aunque esté nublado.
- ☀ Use un bálsamo labial con un SPF de 15 o más que proteja contra los rayos UVA y UVB para proteger sus labios.
- ☀ Algunos medicamentos sensibilizan aun más la piel a la luz solar. Pregúntale a tu médico si eso ocurre con los medicamentos que tomas.



Cuando estés al aire libre, recuerda usar protector solar, quédate a la sombra y protégete con ropa, sombreros y gafas de sol.

¿Qué debes hacer si has estado demasiado expuesto al sol?

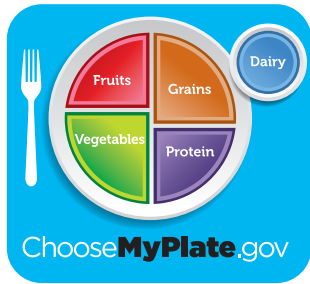
1. Para una quemadura de sol leve:

- Sal del sol.
- Toma un baño o una ducha de agua fría.
- Usa cremas hidratantes o gel de aloe.
- Beba líquidos adicionales durante los próximos 2 a 3 días.
- Toma ibuprofeno o acetaminofén si los necesitas para el dolor.

2. Para una quemadura de sol grave:

- Obtén cuidado de emergencia si la exposición solar te provoca ampollas, hinchazón, dolor intenso, dolor de cabeza, náuseas, fiebre, escalofríos o confusión.

Healthier habits



Obesity is an epidemic in the U.S., and being overweight is a path to obesity. Even if you're not overweight, anyone can improve their life by adopting healthier habits. Two of the most important habits are diet and exercise.

The way to keep a healthy weight is not by starving yourself or sweating at the gym every day. The formula from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) is much simpler than that. Staying in control of your weight involves healthy eating, regular physical activity and balancing the number of calories you consume.

To help people learn and stick to a healthy diet, the U.S. Department of Agriculture (USDA) developed MyPlate. MyPlate divides foods into five groups:

1. Vegetables – Vary your veggies

Green: Lettuce • Spinach • Broccoli • Collard Greens

Red & Orange: Tomatoes • Carrots • Sweet Potatoes

Don't forget: Beans • Peas • Artichokes • Celery • Avocados

Driscoll Health Plan encourages you to super-size your veggies.

2. Grains – Make at least ½ your grains “whole”

• Bread • Pasta • Oatmeal • Breakfast Cereals • Tortillas • Grits

“Whole” grains are made from whole wheat flour, cracked wheat, oatmeal, and brown rice. “Refined” grain products are missing the good stuff like vitamin B, iron and fiber. This includes white rice, white bread, and white flour.

3. Fruits – Focus on fruits

• Apples • Bananas • Limes • Oranges • Melons • Berries • 100% fruit juices

All kinds of other fruits are good for you. Make half your plate fruits and vegetables. Like veggies you can super-size your fruits.

4. Protein – Go lean with protein

• Meat • Poultry • Seafood • Beans • Peas • Eggs • Seeds • Nuts

But not a lot of fatty meats. Eat fish at least once a week.

5. Dairy – Get your Calcium

• Milk • Hard Cheese • Yogurt

Eat fat-free or low-fat. Avoid cream cheese, cream, and butter.

Regular physical activity is the second half of the formula. You can discover a lot of information online about this; a good place to start is on the CDC's website at cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm

Children ages 6 - 17 should spend one hour per day doing moderate to vigorous physical activity.

Adults should spend at least 2 ½ - 5 hours per week doing moderate-intensity physical activity, with aerobic activity (like walking or running), spread throughout the week.

No matter how old we are, we should all sit around less and move around more.

What's the payoff?

Healthy growth and development. Reduced risk of chronic diseases. Reduced feelings of anxiety and depression. Improved sleep and quality of life. Are you in?

Hábitos más saludables



En los Estados Unidos, la obesidad es una epidemia y el sobrepeso es un camino hacia la obesidad. Aunque no tengas sobrepeso, cualquiera puede mejorar su vida adoptando hábitos más saludables. Dos de los hábitos más importantes son la dieta y el ejercicio.

La manera de mantener un peso saludable no es pasar hambre ni sudar en el gimnasio todos los días. La fórmula de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) es mucho más sencilla. Mantener el control de tu peso implica tener una alimentación saludable, realizar actividad física regularmente y equilibrar la cantidad de calorías que consumes.

Para ayudar a las personas a aprender y a mantener una dieta saludable, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) desarrolló MiPlato. MiPlato divide los alimentos en cinco grupos:

1. Vegetales - Cómalos de manera variada

Verdes: lechuga • espinacas • brócoli • acelgas

Rojos y Anaranjados: tomate • zanahoria • patatas dulces

No olvide: frijoles • chícharos • alcachofa • apio • aguacate

Driscoll Health Plan recomienda comer vegetales en abundancia.

2. Granos - Por lo menos la mitad de los granos que consuma deben ser enteros

• Pan • pasta • avena • cereales • tortilla • sémola de maíz

Los granos enteros son elaborados con harina de trigo entero, trigo partido, avena o arroz integral.

Los productos de granos “refinados” han perdido la parte importante, como la vitamina B, el hierro y la fibra, como es el caso del arroz blanco, el pan blanco y la harina blanca.

3. Frutas - Enfóquese en las frutas

• Manzana • plátano • lima • naranja • melón • bayas • jugos de fruta 100% natural

Todo tipo de fruta es buena. Que la mitad del plato esté formado por frutas y vegetales. Al igual que con los vegetales, coma frutas en abundancia.

4. Proteínas - Consuma proteína magra

• Carne • pollo • mariscos • frijoles • chícharos • huevo • semillas • nueces

Evite las carnes grasosas. Coma pescado por lo menos una vez a la semana.

5. Lácteos - Consuma calcio

• Leche • quesos de pasta dura • yogurt

Sin grasa o semidescremados. Evite el queso crema, la crema y la mantequilla.

La actividad física regular es la segunda mitad de la fórmula. Encontrarás mucha información sobre esto por Internet; un buen lugar para comenzar es el sitio web de los CDC en [cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm)

Los niños de 6 a 17 años deben dedicar una hora por día a hacer actividad física entre moderada y vigorosa.

Los adultos deben dedicar al menos 2½ a 5 horas por semana a la actividad física de intensidad moderada, con actividad aeróbica (como caminar o correr) distribuida durante toda la semana.

Independientemente de nuestra edad, todos deberíamos permanecer menos tiempo sentados y movernos más.

¿Cuál es la recompensa?

Crecimiento y desarrollo saludables. Menos riesgo de enfermedades crónicas. Menos sentimientos de ansiedad y depresión. Mejor descanso y mayor calidad de vida. ¿Estás dispuesto?

Member Spotlight - The Zapata Family

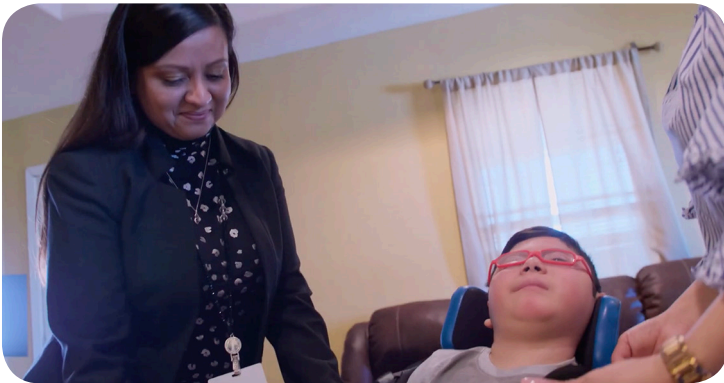
Marine is the mother of Isaac Zapata. Isaac was born with a deficit of oxygen to the brain. No one noticed that there was a problem until mom took Isaac to the doctor at 5 months old. During this routine visit, the doctor noticed that something was wrong with Isaac and sent him to a specialist. The specialist in turn sent Isaac for a brain study and that was when they discovered that he had brain damage.



Driscoll Health Plan (DHP) has been a great help to Isaac and the whole family in every aspect of health care. DHP has helped Isaac acquire a wheel chair, which allows Isaac to be involved in all family activities.

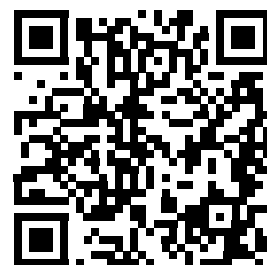
A nurse visits daily and is very involved in Isaac's life. Claudia Cruz is an RN, Service Coordinator out of the DHP office in Brownsville, Texas. She has been with Isaac since he was a year old. At that time, he didn't have all the equipment or services in place that he needed or qualified for. Claudia helped Marine and Isaac get all the services and equipment he needed to make his life easier. Claudia continues to help by taking on certain tasks involving Isaac in order to take the load off Marine.

Thanks to Driscoll Health Plan, Isaac now has access to specialists in order to improve his overall health and has access to the equipment he needs to facilitate his daily activities.



Marine states, ***“Driscoll, a friend of the family. We are very thankful for all the help they have given us because without you I don't know how I could have brought Isaac this far.”***

Scan the QR code to watch Isaac's story!



Miembro destacado - La familia Zapata

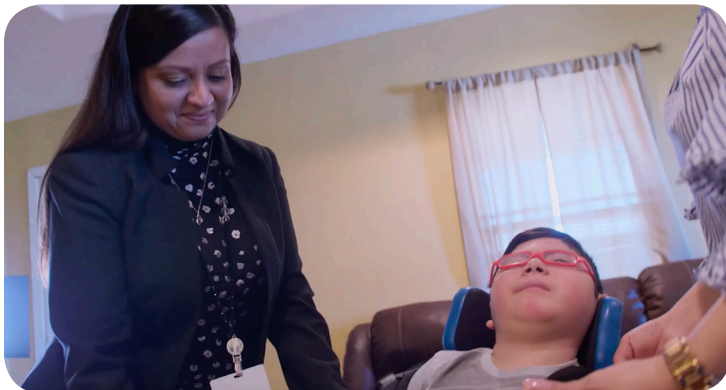
Mariné es la madre de Isaac Zapata. Isaac nació con un déficit de oxígeno en el cerebro. Nadie notó que había un problema hasta que la mamá llevó a Isaac al médico a los 5 meses de edad. Durante esta visita de rutina, el médico notó que algo estaba mal con Isaac y lo refirió a un especialista. El especialista a su vez envió a Isaac para que le realizaran un estudio del cerebro y fue entonces cuando descubrieron que tenía daño cerebral.



Driscoll Health Plan (DHP) ha sido de gran ayuda para Isaac y su familia ya que los ha asistido en todos los aspectos de su atención médica. A través de este seguro, Isaac pudo adquirir una silla de ruedas, lo que le permite a Isaac participar en todas las actividades familiares.

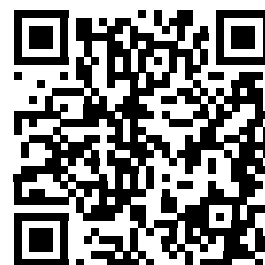
Una enfermera visita diariamente y está muy involucrada en la vida de Isaac. Claudia Cruz es una enfermera registrada y coordinadora de servicios fuera de la oficina de DHP en Brownsville, Texas. Ella ha estado encargada de Isaac desde que él tenía un año. Cuando ella empezó con Isaac, él no contaba con todos los equipos o servicios necesarios para los que él calificaba. Claudia ayudó a Mariné e Isaac a obtener todos los servicios y equipos que necesitaba para hacer su vida más fácil. Claudia continúa ayudando asumiendo tareas diarias que involucran a Isaac para quitarle la carga a Marine.

Gracias a Driscoll Health Plan, Isaac ahora tiene acceso a especialistas para mejorar su salud general y tiene acceso al equipo que necesita para facilitar sus actividades diarias.



“Driscoll, un amigo de la familia. Estamos muy agradecidos por toda la ayuda que nos han dado porque sin ustedes no sabría cómo haber sacado a mi hijo adelante,” dice Marine.

¡Escanee el código QR para ver el video de Isaac!



Postpartum Depression Screening

Depression is a common disease that can affect anyone. According to Mental Health America, about 7% of adults have depression in a given year. For women, that rate almost doubles, to 13%. About 20% of women have depression sometime in their life.

Mothers are at special risk for this disease. More than one-third of women of childbearing years have symptoms of the disease. It's so common after having a baby that there's a separate name for it: Postpartum Depression.

Think about the job moms do in the family. It's easy to see how one depressed mother could have a big impact on the home, school, workplace and community. It can even delay child development.

Depression can be treated. But many women don't get help because:

- They don't recognize the disease or know how to get help
- The negative ideas people have about depression
- The difficulty finding affordable and appropriate treatment

The first step is for moms, their partners or their doctors to recognize the disease when they see it. According to the CDC, the symptoms of depression can include:

- A sad, anxious or "empty" mood that doesn't pass
- Feelings of hopelessness, pessimism, guilt, worthlessness or helplessness
- Feelings of irritability or restlessness
- Losing interest in hobbies and activities
- Low energy
- Difficulty concentrating, recalling details or making decisions
- A hard time falling asleep—or sleeping too much
- Eating too much or loss of appetite
- Thoughts of suicide
- Aches or pains that fail to improve with treatment



Did you know?

Driscoll Health Plan provides services to help treat mental health conditions. No referrals needed to get started. If you are experiencing a crisis, contact us:

24/7 Behavioral Health Hotline

STAR Kids Nueces: 1-888-215-0585

STAR Nueces: 1-888-244-4142

CHIP: 1-877-330-3312

STAR Hidalgo: 1-888-423-0264

STAR Kids Hidalgo: 1-888-215-0596

DetECCIÓN DE LA DEPRESIÓN POSPARTO

La depresión es una enfermedad común que puede afectar a cualquier persona. Según Mental Health America, aproximadamente el 7% de los adultos tienen depresión en un año determinado. En el caso de las mujeres, esa cifra casi se duplica hasta el 13%. Alrededor del 20% de las mujeres tienen depresión en algún momento de su vida.

Las madres tienen mayor riesgo de padecer esta enfermedad. Más de un tercio de las mujeres en edad fértil tienen síntomas de la enfermedad. Es tan frecuente después de tener un bebé que tiene un nombre especial: Depresión Posparto.

Piensa en el trabajo que hacen las madres en una familia. Es fácil ver cómo la depresión de una madre podría tener un gran impacto en el hogar, la escuela, el lugar de trabajo y la comunidad. Podría incluso retrasar el desarrollo infantil.

La depresión puede tratarse, pero muchas mujeres no reciben ayuda debido a estos motivos:

- No reconocen la enfermedad ni saben cómo obtener ayuda
- Las ideas negativas que las personas tienen sobre la depresión
- La dificultad para encontrar un tratamiento accesible y adecuado

El primer paso es que las madres, sus parejas o sus médicos reconozcan la enfermedad cuando la vean. Según el CDC, los síntomas de la depresión pueden incluir:

- Un estado de ánimo triste, ansioso o "vacío" que no desaparece
- Sentimientos de desesperanza, pesimismo, culpa, inutilidad o desamparo
- Sentimientos de irritabilidad o inquietud
- Menos interés en pasatiempos y actividades
- Poca energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones
- Dificultad para conciliar el sueño o dormir demasiado
- Comer demasiado o no tener apetito
- Tener pensamientos de suicidio
- Sentir dolores o molestias que no mejoran con el tratamiento



¿Lo sabías?

Driscoll Health Plan ofrece servicios para ayudar a tratar problemas de salud mental. No se necesita una recomendación médica para empezar a recibir ayuda.

Si estás teniendo una crisis, comunícate con nosotros:

Línea de ayuda de salud conductual 24/7

STAR Kids Nueces: 1-888-215-0585

STAR Nueces: 1-888-244-4142

CHIP: 1-877-330-3312

STAR Hidalgo: 1-888-423-0264

STAR Kids Hidalgo: 1-888-215-0596

Know when to go where for help

When you or one of your children feels sick, your primary care physician (or PCP) is your first resource. Your doctor knows you and your health history, and in most cases can provide the care you need.

But what about when something bad happens after hours? Or a medical emergency? In those cases, you might need to go to an after-hours or urgent care clinic, or to the emergency room.

Whether it's for you or your child, there's a lot of pressure to make the right decision quickly. Here are three simple rules for how to decide:

Call your doctor first if it's not an emergency. His or her office will have an answering service or machine. You should receive a call back in less than 30 minutes. Then you can explain the problem and find out the best place to go.

Go to an after-hours or urgent care clinic if your doctor can't see you but recommends that you get treated. For a list of Driscoll Children's Hospital Clinics and other after-hours/urgent care clinics visit: driscollhealthplan.com/services/after-hours-care

Dial 9-1-1 or go directly to the closest Emergency Department if it's a medical emergency.

Knowing where to go, and when, can help make sure you get the care you need when you need it.



About Urgent and Emergency Care

Urgent Care – for things that may not be emergencies, but can get worse if not treated within 24 hours. Examples of urgent care needs:

- A minor to a moderate asthma attack
- Earaches, sore throat, muscle sprains/strains
- A minor illness with fever if a child is more than 2 months of age
- A skin rash due to an insect bite

Emergency Care – this is when you think you or your child could die, or that harm will come if you don't get help right away. Emergency care is needed for things like:

- A broken bone
- Fainting, stomach or chest pain
- Trouble breathing
- Bleeding that continues after pressure is applied for 10 minutes
- A neck or spine injury
- A fever in an infant younger than 2 months old

A dónde ir si necesitas ayuda

Si tú o uno de tus hijos está enfermo, el médico de cuidado primario (PCP) es tu primera opción. Tu médico te conoce y tiene tu historial de salud, y en la mayoría de los casos podrá brindarte la atención que necesitas.

Pero ¿qué ocurre cuando sucede algo malo fuera del horario normal? ¿O si tienes una emergencia médica? En esos casos, posiblemente debas ir a una clínica de atención fuera del horario normal o de atención urgente, o a la sala de emergencias.

Ya sea para ti o para tu hijo, sentirás que debes tomar la decisión correcta rápidamente. Estas son tres reglas simples que te ayudarán a decidir:

Si no es una emergencia, llama primero a tu médico. El consultorio tendrá un servicio de mensajería o un contestador automático. Te llamarán en menos de 30 minutos. Entonces podrás explicarles el problema y determinar el mejor lugar para ir.

Si tu médico no puede verte pero te recomienda recibir tratamiento, visita una clínica que atienda fuera del horario normal o brinde atención urgente. Para obtener una lista de las clínicas de Driscoll Children's Hospital y otras clínicas de atención urgente o fuera del horario normal para adultos, visita driscollhealthplan.com/es/servicios/despues-de-horas-de-cuidado

Si se trata de una emergencia médica, llama al 9-1-1 o dirígete directamente al Departamento de Emergencias más cercano.

Saber a dónde ir y cuándo hacerlo te permitirá asegurarte de recibir la atención que necesitas en el momento justo.



Acerca de la atención urgente y de emergencia

La atención urgente – es para situaciones que pueden no ser emergencias, pero que pueden empeorar si no se tratan dentro de las 24 horas. Ejemplos de necesidades de atención urgente:

- Ataque de asma de intensidad leve a moderada
- Dolor de oídos, dolor de garganta, torceduras y dolores musculares
- Enfermedad leve con fiebre cuando el niño tiene más de 2 meses de edad
- Erupción cutánea debido a la picadura de un insecto

La atención de emergencia – es cuando consideras que tú o tu hijo corren peligro de muerte o riesgo de sufrir daños si no reciben ayuda médica de inmediato. Necesitas atención de emergencia para lo siguiente:

- Huesos quebrados
- Desmayos, dolor de estómago o pecho
- Dificultad para respirar
- Sangrado que continúa después de aplicar presión durante 10 minutos
- Lesión en el cuello o la columna
- Fiebre en un bebé menor de 2 meses de edad

Vaccines: Still important

Vaccines are making news these days. Why? As of April 19, 626 cases of measles have occurred in 2019 (according to CDC). That is the second-highest total in the U.S. since measles was “eliminated” in 2000 and that is in less than one-third of a year!

Why the hotspots this year? A big factor is that some parents choose not to vaccinate their kids. The medical community and the FDA have said the MMR vaccine is safe, but some places allow parents to decline it for their children.

As a parent, your job is to keep your kids healthy. Nothing protects babies better from serious diseases than vaccines. Vaccines have saved the lives of millions of children. The following diseases can all be prevented by having your child vaccinated:

- Mumps
- Measles
- Polio
- Hepatitis A & B
- Chickenpox
- Hib (H. influenza type b)
- Tetanus
- Diphtheria
- Flu
- Rubella
- Meningococcal disease
- HPV (human papillomavirus)-related cancers
- Pneumococcal disease
- Rotavirus
- Whooping cough (pertussis)

Please help protect your family and your community by making sure your children get their vaccines. They are safe and effective. Check with your doctor or your county health department to find out when each vaccine is recommended.



Measles hotspots

- 22 states have reported cases of the Measles this year.
- Prominent outbreaks have occurred in New York, New Jersey, Washington and California.
 - Clark County, Washington, has declared a public health emergency over recent measles cases.
 - In Brooklyn, the Health Commissioner just ordered every adult and child in 4 ZIP codes who had not received the MMR (for measles, mumps and rubella) vaccine to be vaccinated.

Vacunas: aún importantes

Las vacunas están haciendo noticias en estos días. ¿Por qué? Según el CDC, desde el 19 de abril de 2019 se han producido 626 casos de sarampión. Es el segundo total más alto en los Estados Unidos desde que la enfermedad fue “erradicada” en 2000. ¡Y esto ocurrió en los primeros cuatro meses del año! ¿Por qué surgieron este año esas zonas de contagio? Un factor importante es que algunos padres optan por no vacunar a sus hijos. La comunidad médica y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) han indicado que la vacuna es segura, pero en algunos lugares se permite que los padres las rechacen para sus hijos.

Como padre o madre, una de tus tareas más importantes es mantener sanos a tus hijos. Nada protege mejor a los bebés contra las enfermedades graves que las vacunas. Las vacunas han salvado la vida de millones de niños. Las siguientes enfermedades pueden prevenirse vacunando a tu hijo:

- Paperas
- Sarampión
- Polio
- Hepatitis A y B
- Varicela
- Hib (Haemophilus influenzae tipo b)
- Tétanos
- Difteria
- Gripe
- Rubéola
- Enfermedad meningocócica
- Cánceres relacionados con el VPH (virus del papiloma humano)
- Enfermedad neumocócica
- Rotavirus
- Tos ferina (pertusis)



Ayuda a proteger a tu familia y a tu comunidad asegurándote de que tus hijos reciban sus vacunas. Son seguras y efectivas. Para averiguar cuándo se recomienda administrar cada vacuna, consulta a tu médico o al departamento de salud de tu condado.

Zonas activas del sarampión

- Este año, 22 estados ya han reportado casos de sarampión.
- Brotes prominentes han ocurrido en New York, New Jersey, Washington y California.
 - El condado de Clark, en el estado de Washington, ha declarado una emergencia de salud pública debido a los casos recientes de sarampión.
 - En Brooklyn, el Comisionado de Salud acaba de ordenar vacunar a todos los adultos y niños en 4 códigos postales que no habían recibido la vacuna MMR (para el sarampión, las paperas y la rubéola).

Safe20

Summertime is almost here, and that probably means you and your family will spend some time in the water. It is a great way to cool off and enjoy the outdoors. However, you should know that, according to the National Safety Council, an average of 10 people die from drowning every day in the U.S. (And that does not include boating incidents!)

The risk is especially high in the summertime. According to the USA Swimming Foundation, about 19 children die every year during the Fourth of July holiday alone!

The risk is not confined to beaches or rivers. Between 2015 and 2017, 74% of children under 15 who drowned did so in residential locations (according to the Consumer Product Safety Commission).

No matter your age, knowing how to swim—while it is important—is no guarantee of safety.

Here are some general guidelines to follow:

- Stay in the water with very young children.
- Watch older children without distractions.
- Don't swim when there is thunder or lightning.
- Never dive into water without knowing how deep it is.
- Put children 4 years and older into swimming lessons with a qualified teacher.
- Don't mix water activities with alcohol.
- Be sure that you and anyone caring for your children learn CPR.

Life saving skills

The importance of learning First Aid and CPR should not be overlooked. The American Heart Association (AHA) offers training on life saving skills. For more information, contact the AHA at 1-877-242-4277.



If you have a pool:

- Put up a fence that kids cannot climb.
- Have a gate that will close and latch by itself.
- Empty small kiddie pools after each use.
- Enforce pool rules:
 - No running
 - No toys by the pool when not in use
 - No electrical appliances near a pool
 - Be sure ladders are not left down for above ground pools.

At the beach, lake or river:

- Swim where lifeguards are on duty.
- Be aware of rough currents.
- Teach your child what to do if they are pulled away from the shore: Stay calm, tread water, and raise an arm to get help.
- Never swim alone. Always use an approved life jacket when boating and doing water sports.

It is hot, so enjoy the water, but please stay safe!



Safe20

Ya casi llega el verano y eso probablemente signifique que tú y tu familia pasarán algún tiempo en el agua. Esa es una excelente manera de refrescarse y disfrutar al aire libre. Sin embargo, de acuerdo con el Concilio de Seguridad Nacional, todos los días mueren en los Estados Unidos unas 10 personas por ahogamiento. (¡Y eso no incluye incidentes de barcos!)

El riesgo es especialmente alto en el verano. De acuerdo con la USA Swimming Foundation, cada año mueren unos 19 niños, tan solo durante los festejos del 4 de julio.

El riesgo no se limita a playas y ríos. Entre 2015 y 2017, el 74% de las muertes de niños menores de 15 años que se ahogaron ocurrieron en lugares residenciales (datos de la Comisión para la Seguridad de los Productos del Consumidor).

No importa tu edad: saber nadar, aunque es importante, no es garantía de seguridad.

Estas son algunas pautas generales que debes seguir:

- Quédate en el agua junto a los niños muy pequeños.
- Vigila a los niños mayores sin distraerte.
- No nades si hay truenos o relámpagos.
- Nunca te sumerjas en el agua sin saber qué profundidad tiene.
- Inscribe a los niños de 4 años o más en clases de natación con un profesor calificado.
- No mezcles las actividades acuáticas con el alcohol.
- Asegúrate de aprender resucitación cardiopulmonar (RCP) y que también lo hagan las personas que cuidan a tus hijos.

Habilidades que salvan vidas

Recuerda que es importante aprender primeros auxilios y resucitación cardiopulmonar. La Asociación Americana del Corazón (AHA) ofrece capacitación en habilidades para salvar vidas. Para más información, comunícate con la AHA al 1-877-242-4277.



Si tienes una piscina:

- Coloca una verja que los niños no puedan trepar.
- Coloca una puerta que se cierre y se trabe sola.
- Vacía las piscinas para niños después de cada uso.
- Hazles cumplir las reglas de la piscina:
 - No correr
 - No dejar juguetes en la piscina cuando no esté en uso
 - No colocar aparatos eléctricos cerca de la piscina
 - Asegurarse de que las escaleras no queden colocadas para las piscinas elevadas

En playas, lagos y ríos:

- Nada donde los guardavidas estén vigilando.
- Ten cuidado con las corrientes fuertes.
- Enséñale a tu hijo qué hacer si el agua lo arrastra lejos de la orilla: mantener la calma, flotar en posición vertical y levantar un brazo para pedir ayuda.
- Nadie debe nadar solo. Utilice siempre un chaleco salvavidas que esté aprobado cuando esté en un barco y haga deportes acuáticos.

Hace calor, así que disfruta del agua, ¡pero por favor mantente a salvo!





Protect Your Family from Mosquitos

Summer is finally here! Along with the fun we must put up with those pesky mosquitos. For the most part mosquitos are harmless. However, there are an increasing number of Zika and West Nile Virus cases being reported in the U.S. These diseases are spread by mosquitos. The Zika Virus can be spread through sexual contact and blood transfusions. **Pregnant mothers can pass this virus on to their unborn baby. The Zika Virus can cause birth defects.**

Take these steps to prevent mosquito bites and protect your unborn baby:

- 🚫 Put on insect spray that has DEET. Spray on skin that is showing and on clothing. Follow the directions on the label. Don't put on babies under two months old. Don't put on children's hands.
- 🚫 Wear long sleeve shirts, long pants, and socks to prevent insect bites.
- 🚫 Try not to be outside when it's dark.
- 🚫 Remove items in the yard that can collect water. That is where mosquitos breed.
- 🚫 Clean gutters that are clogged.
- 🚫 Change water in birdbaths and pet's outdoor water bowls every day.

Remember: Germs can enter the body through an insect bite. This can cause an infection such as cellulitis or MRSA. If it's not treated it can spread throughout the body and make you very sick. Keep insect bites clean and covered until they are healed. Contact your doctor if bite becomes red, swollen, painful, or leads to rash, blisters, or red streaks. It could be serious if you have fever, headache, muscle aches or nausea/vomiting.

For more information on the Zika virus in Texas, you can go to <http://www.texaszika.org/>.

Proteja a su familia de los mosquitos

¡Finalmente llegó el verano! Sin embargo, además de la diversión que eso acarrea, también debemos tolerar a los molestos mosquitos. Generalmente son inofensivos, pero en los Estados Unidos se ha reportado un número cada vez mayor de casos de la enfermedad causada por el virus del Zika y Nilo Occidental. Estas enfermedades son transmitidas por los mosquitos. El virus del Zika puede transmitirse por contacto sexual y transfusiones de sangre. **Las madres embarazadas pueden transmitir este virus a su bebé por nacer. El virus puede causar defectos de nacimiento.**

Tome estas medidas para prevenir las picaduras de mosquitos y proteger a su bebé por nacer:

- 🚫 Utilice un repelente en aerosol que tenga DEET. Aplíquelo sobre la piel expuesta y en la ropa. Siga las instrucciones de la etiqueta. No lo use en bebés menores de dos meses. Tampoco lo aplique en las manos de los niños.
- 🚫 Use blusas o camisas de manga larga, pantalones largos y calcetines para evitar que le piquen los insectos.
- 🚫 Trate de no estar afuera cuando esté oscuro.
- 🚫 Quite los objetos del patio que puedan acumular agua. Ahí es donde se reproducen los mosquitos.
- 🚫 Limpie las alcantarillas y canaletas que estén obstruidas.
- 🚫 Cambie diariamente el agua de los baños para aves y de los tazones de agua para mascotas que estén en el exterior.

Recuerde: Los gérmenes pueden entrar al cuerpo a través de las picaduras de insectos y esto puede causar una infección como celulitis o estafilococo resistente a la meticilina (SARM). Si no se recibe tratamiento, puede propagarse rápidamente por el cuerpo y causar una enfermedad grave. Limpie y cubra las picaduras de insectos hasta que sanen. Comuníquese con su médico si la picadura se pone roja, se inflama, duele o causa urticaria, ampollas o líneas rojas. La condición podría ser grave si presenta fiebre, dolor de cabeza, dolor muscular, náuseas o vómitos.

Para obtener más información sobre el virus del Zika en Texas, visite <http://www.texaszika.org/>.



A friend of the family

615 North Upper Broadway
Suite 200
Corpus Christi, TX 78401-0674

Non-Profit Org
US Postage
PAID
Permit # 157
Webster, TX



We value your opinion...

At Driscoll Health Plan we want to hear how we can serve you better. Become a member of our Member Advisory Group. DHP has meetings with members to talk about ways we can improve service. If you would like to be part of our team, call us at 1-877-324-7543. Or you can email us at dhpmemberservices@dchstx.org. For a complete schedule of meeting times, dates and locations, log on to driscollhealthplan.com/current-members, and scroll down to the Member Advisory Meetings section.

Member Services:

1-877-324-7543

TTY: 1-800-735-2989

Valoramos su opinión...

En Driscoll Health Plan queremos saber cómo podemos atenderlo mejor. Únase a nuestro grupo de asesoría para miembros. DHP se reúne con sus miembros para hablar de las formas en que podemos mejorar el servicio. Si usted quiere ser parte de nuestro equipo, llámenos al 1-877-324-7543. También puede enviarnos un correo electrónico a dhpmemberservices@dchstx.org. Para ver un cronograma completo de las horas, fechas y ubicaciones de las reuniones, visite driscollhealthplan.com/es/miembros-actuales, y desplácese hacia abajo hasta la sección "Member Advisory Meetings" (Reuniones de asesoría de miembros).

Servicios para Miembros:

1-877-324-7543

TTY: 1-800-735-2989